

überhaupt Angst? Gibt es nur die eine Angst oder verschiedene Angstgefühle und Angstintensitäten für Sie? Welche Gedanken, welche Gefühle und welche Körperreaktionen treten bei Ihnen in Verbindung mit Angst auf? Wie verhalten Sie sich in Angstsituationen, was tun Sie ganz genau? Und hilft Ihnen Ihr Verhalten oder hält es die Unsicherheit aufrecht, sodass sie im Laufe der Zeit dadurch sogar noch stärker wird? Worin, also bei welchen Vorhaben, Plänen und Zielen, fühlen Sie sich durch die Ängste eingeschränkt?

Was möchten Sie erreichen: Was werden Sie tun, wenn Ihnen die Angst nicht mehr im Wege steht? In welchen Situationen ist Ihnen eine Veränderung besonders wichtig? Gibt es Menschen, denen Sie gerne ohne Angst näherkommen würden? Was wünschen Sie sich oder was brauchen Sie, um mit mehr Lebensfreude durchs Leben gehen zu können?

Auf dem Weg zu Ihren Zielen möchte Sie dieses Buch schrittweise begleiten wie durch eine kleine Verhaltenstherapie: Es vermittelt Ihnen, wie Sie Ihr eigener Therapeut oder Ihr eigener Coach werden können. Ich werde Ihnen dabei Schritt für Schritt meine Vorgehensweise erklären und Gedankenanstöße, Übungen und weitere Impulse an die Hand geben, an denen Sie sich orientieren können. Ebenso erhalten Sie wichtige Informationen über die Soziale Phobie, die sogenannte Psychoedukation, die auch in der verhaltenstherapeutischen Praxis erfolgen würde. Dabei werden Sie Modelle kennenlernen, mit denen Sie herausbekommen können, was die Hintergründe der Sozialen Phobie sind und wie sie sich bei Ihnen entwickelt hat. Sie werden durch Selbstbeobachtung und Achtsamkeit lernen, was in Ihnen in sozialen Situationen genau vorgeht. Sie werden erkunden, welche Gedanken und negative Selbstbewertungen zu sozialen Ängsten beitragen und wie Sie diese verändern können. Schließlich werde ich Ihnen Übungen vorstellen, mit denen Sie Ihre sozialen Ängste im Laufe der Zeit verringern können.

Da die meisten Menschen mit sozialen Ängsten auch unter negativen Gedanken und bewertenden Selbstgesprächen leiden, bekommen Sie zudem Techniken an die Hand, mit denen Sie Ihre Denkweise auf den Prüfstand stellen können. In einem ergänzenden Teil des Buches möchte ich Ihnen ein Basisprogramm gesunder Lebensführung vorstellen. Dabei ist das Erlernen von Achtsamkeit und Meditation ebenso wichtig wie Übungen für soziale Kompetenz und Emotionsregulation. Wir werden auch das Thema „Selbstwertgefühl“ streifen. Und falls das nicht ausreichen sollte, so finden Sie Empfehlungen, wie Sie professionelle Hilfe, zum Beispiel bei einer Verhaltenstherapeutin, finden können.

Ein Wort zur Kognitiven Verhaltenstherapie

Es ist nicht das Ziel dieses Bandes, einen Überblick über die neueren Entwicklungen in der Verhaltenstherapie oder der Psychotherapie überhaupt zu geben. Aber Sie sollten meine Arbeitsweise kennen und wissen, auf welchen Grundüberlegungen mein Ansatz, der als ganzheitlich bezeichnet werden kann, basiert. Denn Sie möchten sich ja als ganzer Mensch entwickeln können.

Der Ansatz, den ich Ihnen hier vorstelle, basiert auf der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT). Er ist in vielen wissenschaftlichen Studien als effektiver Ansatz, insbesondere bei Angst- und Zwangsstörungen, bestätigt worden. Es ist überdies gängige Lehrmeinung, dass die Verhaltenstherapie durch die sogenannte dritte Welle eine stimmige Erweiterung erfahren hat. Während sich die „erste Welle“ nur am beobachtbaren Verhalten des Menschen orientierte, bezog die „zweite Welle“ die Gedanken, die sogenannten Kognitionen, mit in die Therapie ein. Die „dritte Welle“ gibt den Gefühlen, also den Emotionen, einen wichtigen Raum. Deshalb wird zunehmend auch „erlebnisaktivierend“ gearbeitet. Zudem erhielten einige neuere Strömungen einen wichtigen Stellenwert in der Verhaltenstherapie. Dazu gehört die Achtsamkeit oder Meditation, die den betroffenen Menschen dabei hilft, einen besseren Zugang zu sich selbst und damit zu ihrem Befinden zu erhalten, sei es körperlich, gedanklich oder emotional. Weiterhin wird ein liebevoller, gütiger und selbstfürsorglicher Umgang gefördert. Näheres dazu werde ich in diesem Buch vorstellen (Kapitel 12).

Mein verhaltenstherapeutischer Ansatz bezieht die Biografie und eine systemische Sicht mit in die Therapie ein. Die sogenannte Schematherapie ist eine wichtige Erweiterung meiner Sichtweise und therapeutischen Arbeit. Eine kurze Skizzierung der Schematherapie finden Sie auf Seite 147 ff.

Schon vor einiger Zeit wurde mir bewusst, dass die bisher publizierten Manuale und Selbsthilfebücher schwerpunktmäßig auf Kognitiver Verhaltenstherapie basierten und dabei die Verhaltensübungen etwas aus dem Blick geraten sind. Deshalb möchte ich Ihnen ganz bewusst entsprechende Übungen vertiefter vorstellen, als das in anderen Publikationen der Fall ist.

Wichtig ist vor allem zu verstehen: Es gibt nicht die eine Stellschraube, die plötzlich alles verändert und die Sie zu einem neuen Menschen ohne Schüchternheit, Angst und Unsicherheit macht. Aber es gibt viele Rädchen, die ineinandergreifen und die, konsequent und achtsam umgesetzt, zur Verbesserung beitragen können.

Wenn Sie sich also wünschen, ohne Angst mit Kolleginnen Mittagessen zu gehen, sich auf eine neue Stelle zu bewerben und sich mit mehr Selbstvertrauen in ein Bewerbungsgespräch zu begeben, sich bei Meetings zu Wort zu melden, Ihren Geburtstag unbeschwert mit Freunden zu feiern, andere Frauen oder Männer kennenzu-

lernen und sich selbst insgesamt positiver zu sehen und einzuschätzen, dann kann Ihnen dieses Buch dabei helfen.

Die Soziale Phobie während und nach der Coronakrise

Während ich das Buch schreibe, ist unser ganzes Land, ja, die ganze Welt von der Corona-Krise betroffen. Wie gravierend das Abstandsgebot sich auf soziale Unsicherheit auswirkt, kann man im Moment schon feststellen: Die Vermeidung geselliger und sozialer Situationen ist ja gewollt, politisch gefordert und der Kontakt sogar unter Strafe gestellt. Menschen mit verschiedenen Arten von Ängsten werden in ihrem Vermeidungsverhalten unterstützt, weil sie zu Hause bleiben *sollen*. Auch in meiner Praxis habe ich in der Zeit, als Psychotherapie als Gespräch per Video durchgeführt werden konnte und sollte, die Auswirkungen auf die Psyche meiner Patienten bemerkt: Während eine Gruppe durch Corona noch stärker verunsichert und ängstlich reagiert hat, gab es eine andere Gruppe, die es gut fand, zu Hause bleiben zu dürfen. Dieser Gruppe ging es interessanterweise kurzfristig sogar besser, weil sie nicht mehr gefordert war, sich den Herausforderungen des „kontaktreichen“ Alltags zu stellen. Ganz nach dem Motto „Wer sich nicht bewegt, spürt seine Fesseln nicht“ richtete sich diese Gruppe mit Corona zu Hause ein. Für Menschen mit sozialen Ängsten ist es sogar zunächst angenehm, eine Mund-Nasen-Schutzmaske zu tragen und sich dahinter verstecken zu dürfen. Umso schwieriger ist es, sich wieder zeigen zu müssen.

Es wird eine Zeit nach der Corona-Krise geben. Ich gehe aber davon aus, dass der Umgang mit der Pandemie unser Leben dauerhaft beeinflussen und die Form des Kontaktes verändern wird. Aber: Unser Bedürfnis nach Kontakt und Bindung zu anderen Menschen wird bleiben. Vielleicht werden uns gute Beziehungen sogar noch wichtiger, noch wertvoller werden. Hoffentlich hilft Ihnen dieses Buch, dabei zu sein, wenn die Menschen, vielleicht auch gestärkt durch die Krise, wieder mehr aufeinander zugehen können.

Noch eine Anmerkung zur Genderschreibweise: Mir ist es wichtig, dass Ihnen die Inhalte dieses Buches in Ihrer schwierigen Lebenssituation helfen. Dazu gehört auch, dass der Lesefluss nicht durch sperrige Genderstar-Konstruktionen unterbrochen wird. Ich habe mich deshalb gegen das Gendern entschieden und werde stattdessen locker wechselnd mal die männliche und mal die weibliche Form wählen in der Hoffnung, so alle Menschen – unabhängig von ihrem Geschlecht – zu erreichen.

Teil I

Die Angst vor
anderen Menschen

